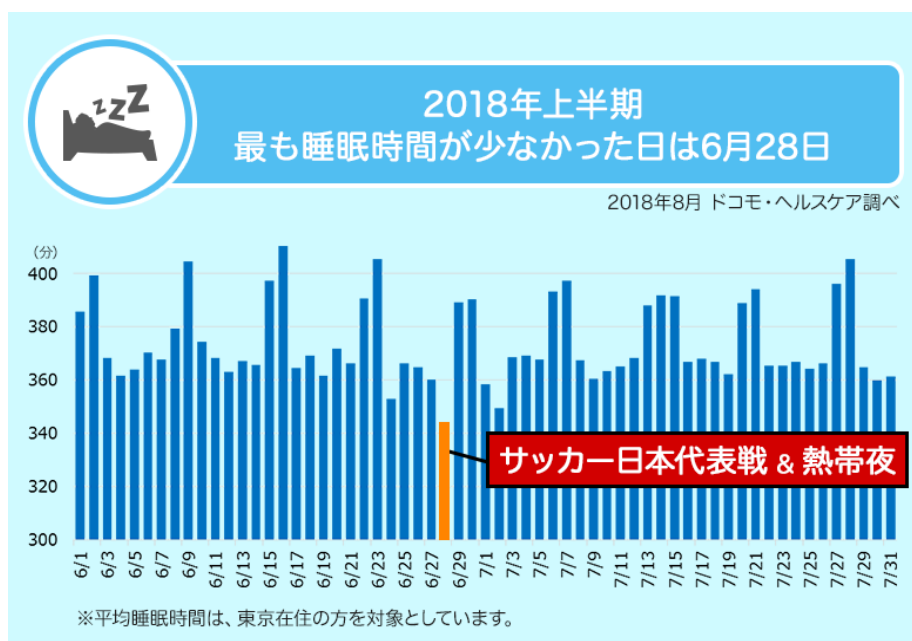


ドコモ・ヘルスケアが睡眠データの分析とアンケート結果を発表 「平成最後の夏」は、世界的サッカー大会 & 超猛暑で寝苦しい夏に

～熱帯夜対策で平均 12.5 万円の出費増。一緒に寝たら熟睡できそうな有名人、爽やか俳優・女優がランクイン～

- ①記録的猛暑の 2018 年は 6～7 月の睡眠時間が減少。サッカーの影響も！？
- ②エアコンの設定温度で寝つきの良さに差。1℃で 10 分以上の差も！？
- ③超猛暑の経済効果？熱帯夜対策で平均 12.5 万円の出費！
- ④一緒に寝たら熟睡できそうな有名人、1 位は竹内涼真・新垣結衣

ドコモ・ヘルスケア株式会社(以下ドコモ・ヘルスケア)は、9月3日の「睡眠の日」に向けて、ウェアラブル活動量計「ムーヴバンド®3」利用者の睡眠データを分析し、また同利用者に対して睡眠に関するアンケート調査を行いました。



※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、必ず【ドコモ・ヘルスケア調べ】とご明記ください。

その他のドコモ・ヘルスケアの過去の調査データは、こちら (<https://www.d-healthcare.co.jp/research/>) よりご覧ください。

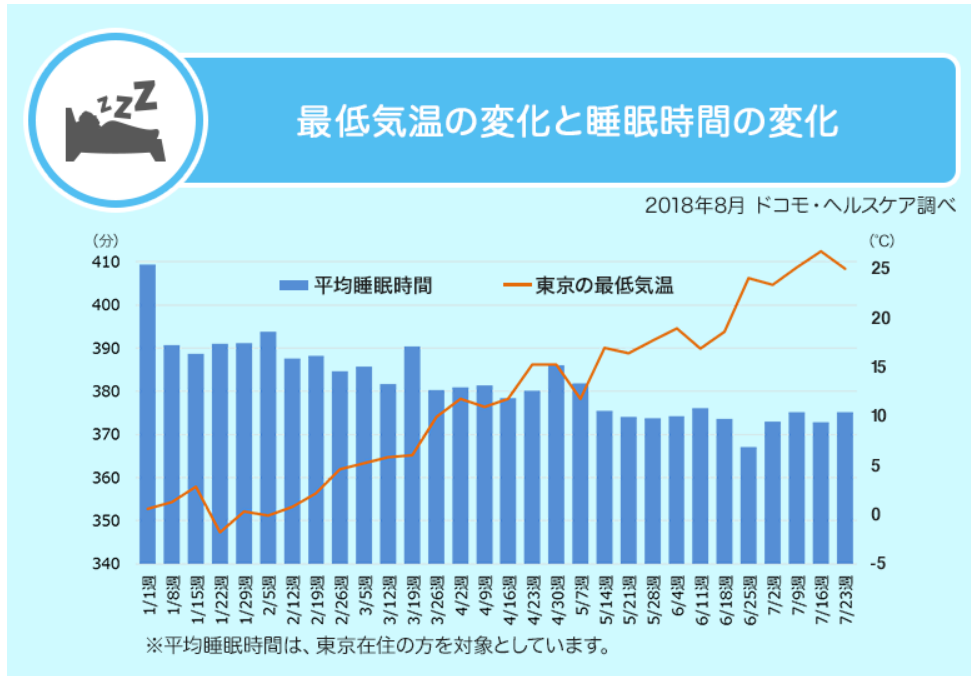
本件に関するお問い合わせ先

ドコモ・ヘルスケア株式会社 広報担当 : 松島・山口

TEL: 03-6721-7549 MAIL: dhq-publicrelations-ml@d-healthcare.co.jp

1. 記録的猛暑の2018年上半期、熱帯夜が始まった6月から睡眠の質が低下していたことが判明

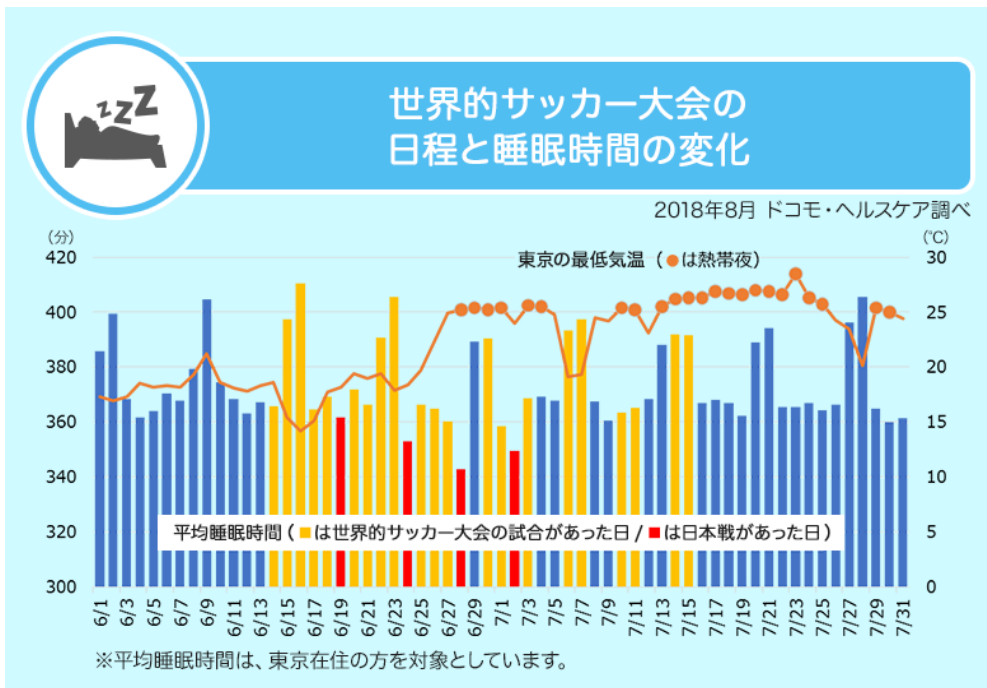
2018年の上半期は、夜の気温が上がるにつれて、睡眠時間が短くなっています。東京在住の方の6~7月の睡眠時間は、1月に比べると20分、昨年同時期に比べると10分、短くなっていました。



※「ムーヴバンド®3」利用者の睡眠データより

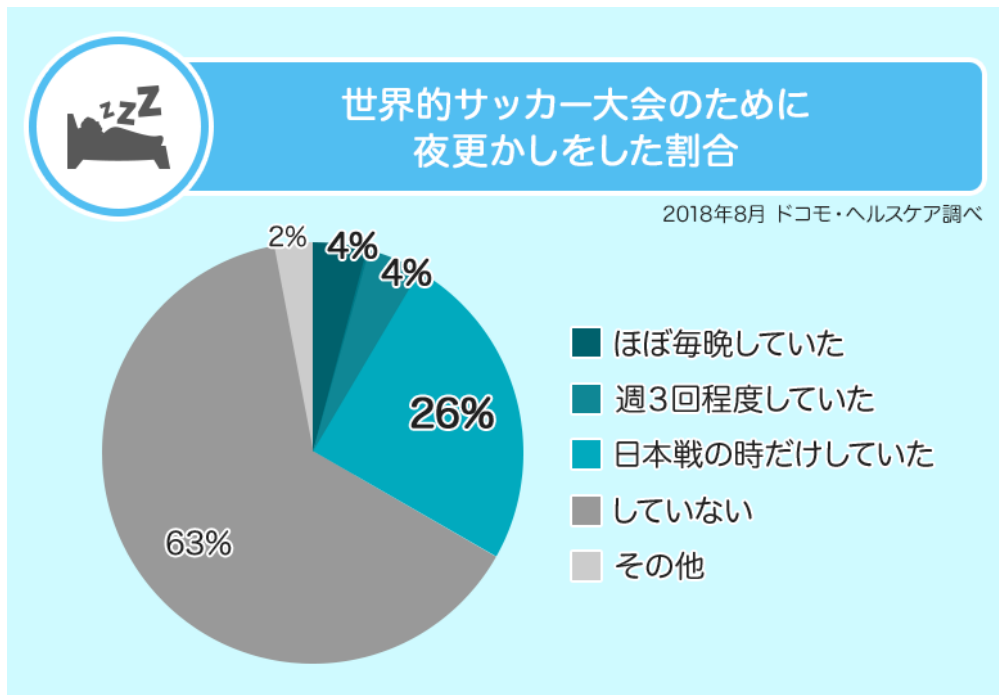
特に今年は熱帯夜が始まった6月から睡眠時間が減少し、世界的サッカー大会の深夜視聴の影響で更に減少。

7月末まで最も睡眠時間が短かったのは、熱帯夜かつ日本 VS ポーランド戦が行われた6月28日で、一番長かった日に比べると、90分も短くなっていました。



※「ムーヴバンド®3」利用者の睡眠データより

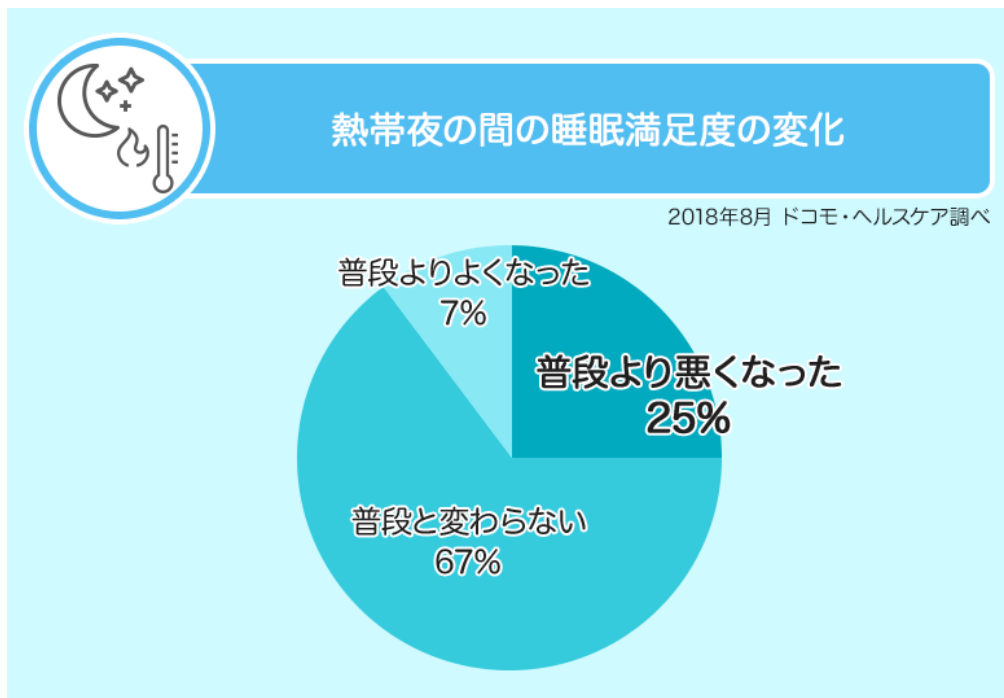
アンケートの結果でも、世界的サッカー大会は、3人に1人が夜更かしして観戦していたことが分かりました。



※「ムーヴバンド®3」利用者のアンケート調査より

※小数点以下を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります

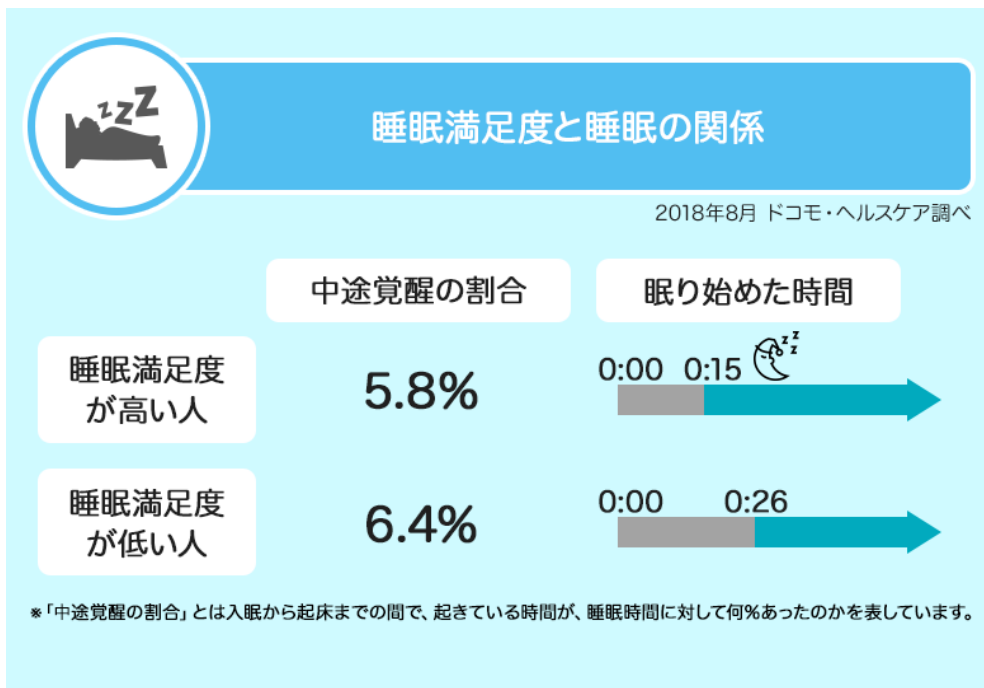
また、4人に1人が、熱帯夜が始まった6月以降、睡眠満足度が下がっています。



※「ムーヴバンド®3」利用者のアンケート調査より

※小数点以下を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります

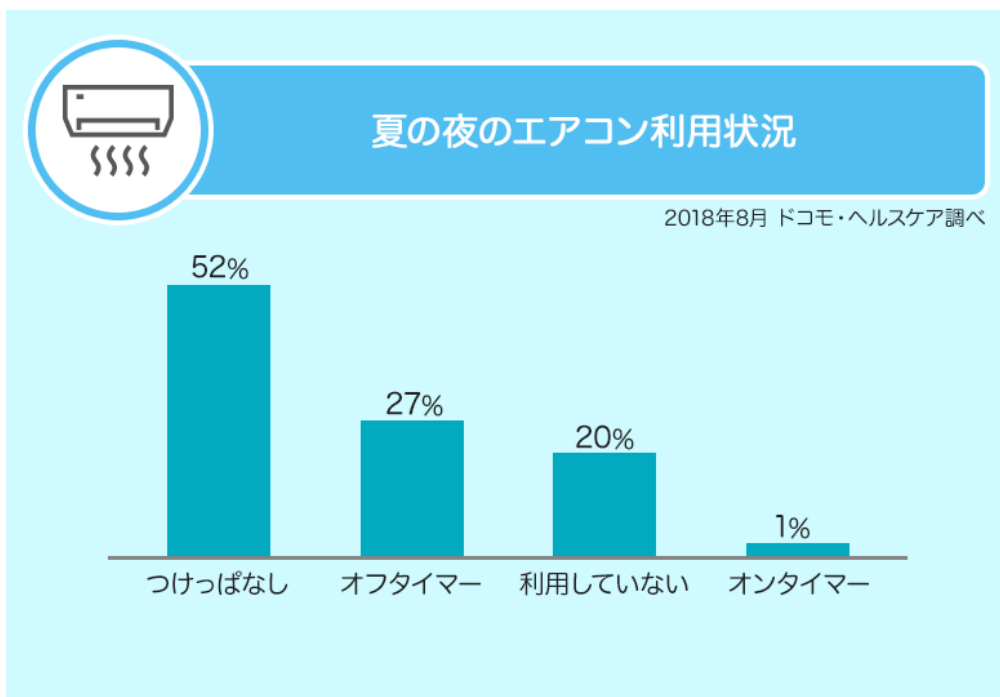
睡眠に満足している方は、不満の方に比べて、眠り始めた時間が 11 分ほど早いという結果も出ています。また、睡眠中に途中で起きてしまうことが少なく、質の良い睡眠がとれていることも分かりました。このような入眠時間のちょっとした差が積み重なることで睡眠負債などにつながる恐れがあります。



※「ムーヴバンド®3」利用者の睡眠データとアンケート調査より

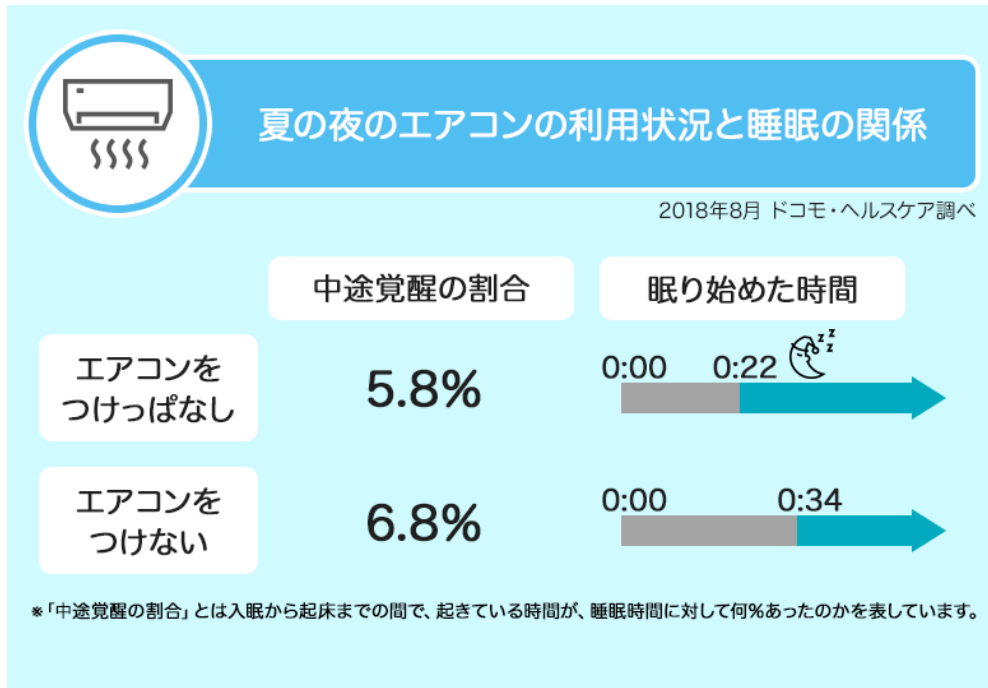
2. エアコンの設定温度で寝つきの良さに差。1°Cで10分以上の差も！？

次に、夏の夜のエアコンの利用状況を調べたところ、エアコンをつけっぱなしで寝ている方が半数いる一方、利用していない方が20%いました。



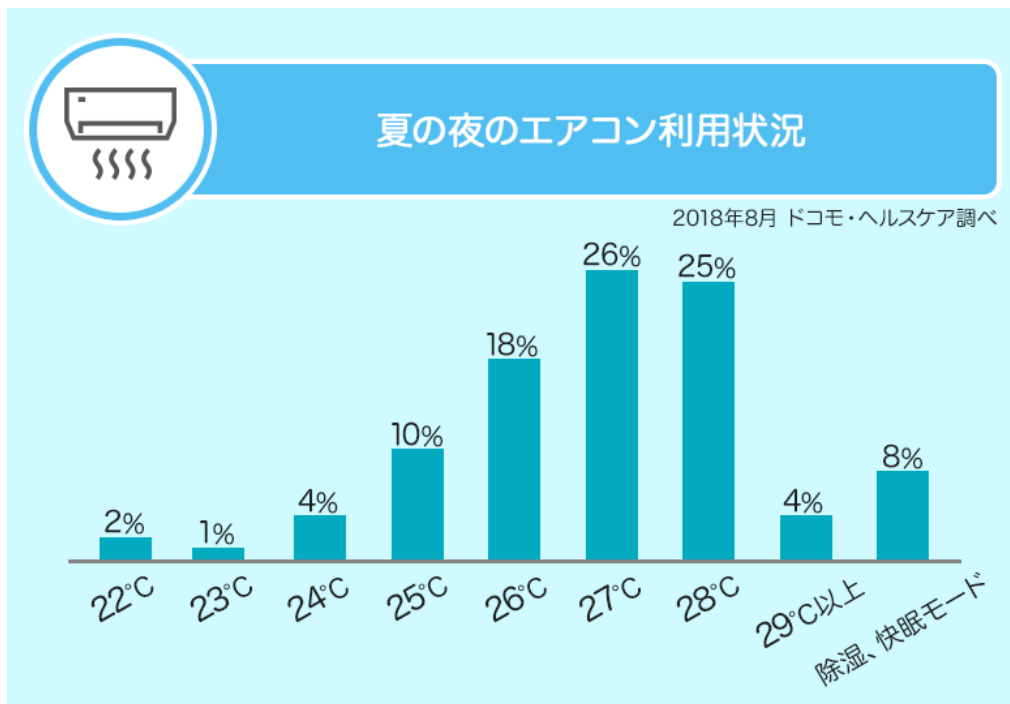
※「ムーヴバンド®3」利用者のアンケート調査より

エアコンを利用せずに寝ている方は、入眠時間が 12 分程度遅れ、睡眠中に途中で起きることが多くなり、よく眠れていない可能性があります。



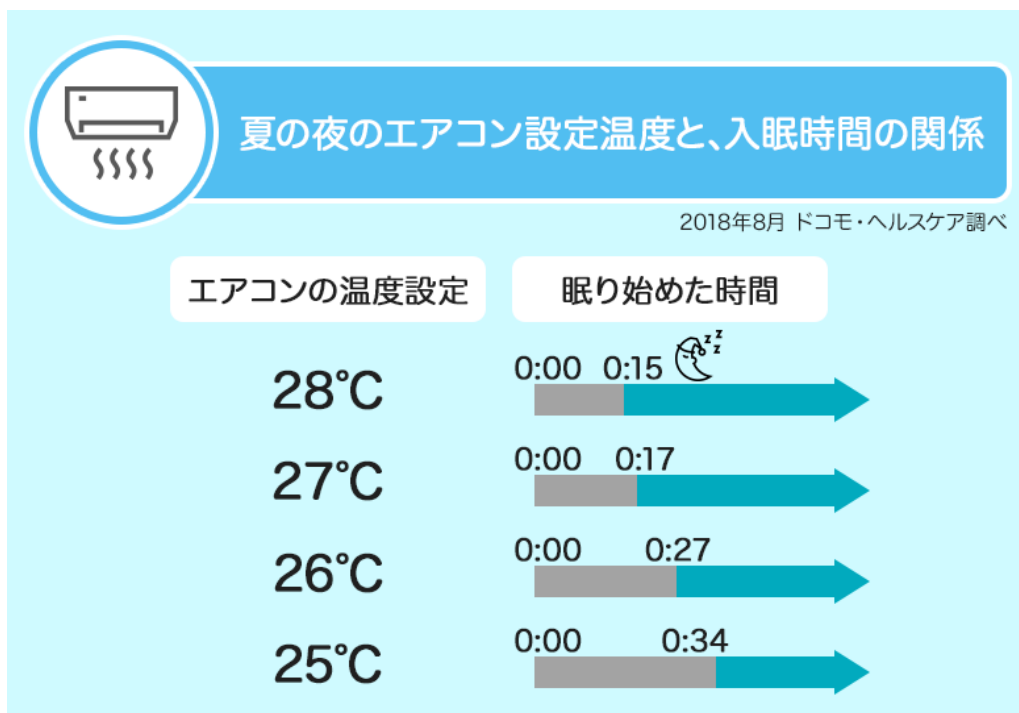
※「ムーヴバンド®3」利用者の睡眠データとアンケート調査より

夏の夜のエアコンの設定温度について調べたところ、27～28℃に設定している方が半数でした。



※「ムーヴバンド®3」利用者のアンケート調査より

エアコンの設定温度ごとの、睡眠状況を調べたところ、27～28℃の方は、早く眠りに入れているのに対して、26℃の方は12分、25℃だと19分、遅れていることが分かりました。



※「ムーヴバンド*3」利用者の睡眠データとアンケート調査より

今回の分析・調査結果について、作業療法士・睡眠健康指導士の菅原洋平先生にコメントをいただいております。

■菅原洋平先生のコメント



すんなり寝つくには、内臓の温度である深部体温が下がる必要があります。体は、汗をかいて放熱をして深部体温を下げていますが、この汗が高温多湿で乾かないのが、熱帯夜の寝つきの悪さの原因です。

ただし、体は冷えすぎると、生命を維持するために体温を逃がさないようにするので、これも結果的に深部体温が下がりません。

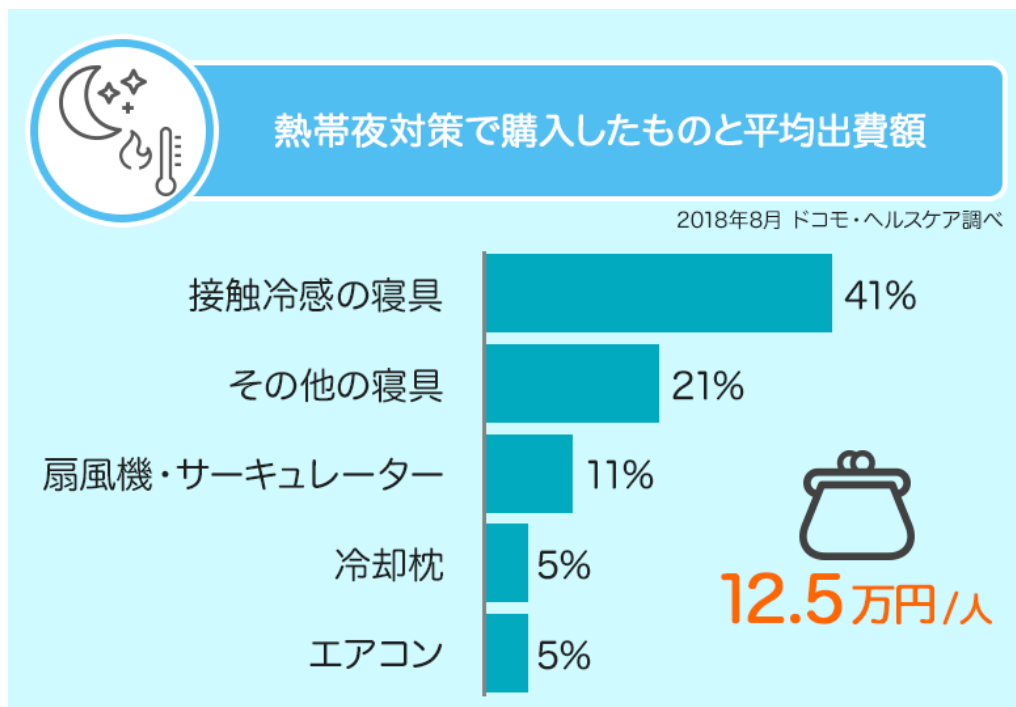
体の放熱を促すには、眠る1時間前から寝室や寝具をエアコンであらかじめ冷やしておくのがよいでしょう。また、眠るときに、耳から上の頭を保冷剤などで冷やしたり、足の裏をホットタオルでふくことも、体の放熱を促します。

■菅原洋平 先生 プロフィール

民間病院精神科勤務後に国立病院機構にて脳のリハビリテーションに従事。その後ユークロニア株式会社を設立し、企業における睡眠マネジメントやクリニックでの睡眠外来を担当。科学的な根拠に基づいた対策を様々な現場の働き方に合わせて応用し、社員自らが能動的に改善に取り組む仕組み作りは、テレビや雑誌などでも注目を集める。主な著書に10万部を超えるベストセラーとなった「あなたの人生を変える睡眠の法則」等がある。

3. 熱帯夜で平均 12.5 万円の出費増。購入したものの 1 位は接触冷感の寝具

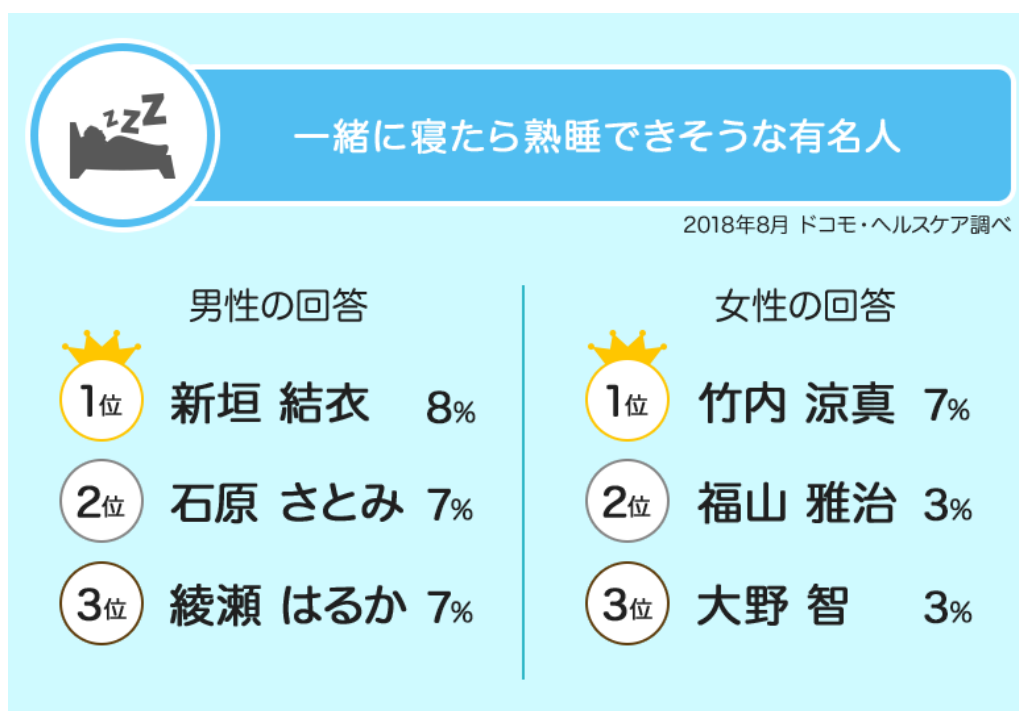
この夏、27%の方が、熱帯夜に気持ちよく寝るためのグッズを購入していました。最も多く購入されていたものは、冷感接触の寝具で、一人平均 12.5 万円の出費(※)でした。
※購入者(何も購入していない方を除く)の平均



※「ムーヴバンド®3」利用者のアンケート調査より

4. 一緒に寝たら熟睡できそうな有名人、1 位は竹内涼真・新垣結衣

上位は癒し系のイメージがある芸能人が多くランクインしました。「一人でないと熟睡できない」、「隣に有名人がいたら緊張してかえって熟睡できない」という声も、多数ありました。



※「ムーヴバンド®3」利用者のアンケート調査より

<調査概要>

■睡眠データ分析

調査主体 : ドコモ・ヘルスケア株式会社
調査期間 : 2018年1月1日(月)~2018年7月31日(火)
調査方法 : 「WM(わたしムーヴ)」に蓄積されたユーザーの睡眠データの集計・分析
調査対象 : 「ムーヴバンド[®]3」を利用している男女のうち 22,099人

■アンケート調査

調査主体 : ドコモ・ヘルスケア株式会社
調査期間 : 2018年8月1日(水)~2018年8月5日(日)
調査方法 : インターネット
調査対象 : 上記睡眠データ分析の対象者のうち 1,475人

【別紙】

ドコモ・ヘルスケアがご提供するサービス

MOVEBAND.3



■ムーヴバンド3

腕に着けるだけでからだデータ(歩数、消費カロリー、移動距離、アクティブ時間、睡眠時間/状態)が計測できる、ウェアラブル活動量計です。計測したデータは、「WM(わたしムーヴ)アプリ」との連携により、クラウド上に蓄積されます。

<製品 HP> <https://www.d-healthcare.co.jp/products/moveband3/>



■WM(わたしムーヴ)

対応する健康機器と連携し、活動データや睡眠データ、体重、血圧などをカンタン記録&グラフで可視化できる、スマートフォン向けアプリです。記録した最新のからだデータを一括で管理し、アプリを開くとすぐにまとめて確認することができます。

<サービス HP> <https://www.d-healthcare.co.jp/products/watashi-move/app/>

*「ムーヴバンド」「わたしムーヴ」「わたしムーヴ」ロゴ はドコモ・ヘルスケア株式会社の登録商標です。

■ドコモ・ヘルスケア株式会社について

- ・代表取締役社長: 和泉 正幸
- ・事業内容: 身体・健康・医療に関わるデータを管理・活用・共有するプラットフォーム事業
- ・会社 HP: <https://www.d-healthcare.co.jp/>